




HORAIRE COURS EN GROUPE - GROUP FITNESS SCHEDULE

Updated as of May 22 / Mis à jour le 22 mai

DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT
8h00 - 8h55 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Derek / Vicky	7h00 - 7h55 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Candie	7h00 - 7h55 HIIT THE ROAD Cycle Studio Steve	7h00 - 7h55 BOOT CAMP Studio Heidi	7h00 - 7h55 HIIT THE ROAD Cycle Studio Davida	7h00 - 7h55 METABOLIC CIRCUIT Studio Katalin	8h45 - 9h40 RHYTHM RIDE Cycle Studio Candie
9h00 - 9h55 TABATA BOOTCAMP Studio Melanie	8h00 - 8h55 TABATA BLAST Studio Melanie	8h00 - 8h55 CARDIO INTERVAL <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Katalin	7h00 - 7h55 YOGA PrYmeFit Multipurpose A Carole	8h00 - 8h55 BARBELL BOOTCAMP <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Katalin	8h00 - 8h55 ZUMBA Studio Rivky	9h00 - 9h55 ZUMBA Studio Elena
9h15 - 10h10 HIIT THE ROAD Cycle Studio Jack	8h45 - 9h40 CYCLE WORKOUT <i>Women / Femmes seulement</i> Cycle Studio Linda	8h15-9h00 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Stephanie	8h00 - 8h55 BURN & FIRM <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Linda	9h00 - 9h55 RHYTHM RIDE Cycle Studio Candie	8h15 - 8h55 RHYTHM RIDE Cycle Studio Elana	10h00 - 10h55 ESSENTICS Studio Hayley
10h00 - 10h55 BODY BLAST Gym B / Gymnase B Melanie	9h00 - 9h55 PILATES Wrestling room / Salle de lutte Sandra	9h15 - 10h00 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Carrie	9h00 - 9h55 CORE & MORE <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Sandra	9h00 - 9h55 TABATA BOOTCAMP <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Melanie	9h00 - 9h55 BARBELL CARDIO Studio Monica	10h30 - 11h25 BOOT CAMP Gym B / Gymnase B Katalin
10h00 - 10h55 PILOXING Studio Florina	9h00 - 9h55 TONE & STRETCH Studio Elena	9h00 - 9h55 PILOXING <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Carole A.	9h05 - 9h55 HIIT THE ROAD Cycle Studio Linda	10h00 - 10h55 TRIPLE PLAY Gym B / Gymnase B Carrie	9h05 - 10h00 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Jack	11h00 - 11h55 HIIT THE ROAD Cycle Studio Jack
11h00 - 11h55 HATHA YOGA Studio Yolanda	10h00 - 10h55 CHAIR YOGA Kellert Yolanda	9h00 - 9h55 METABOLIC STATIONS Gym B / Gymnase B Marissa	10h00 - 10h55 BODY BLAST Studio Monica	10h00 - 11h10 YOGA Studio Susy	9h00 - 9h55 PILATES <i>Women / Femmes seulement</i> Wrestling room / Salle de lutte Sandra	11h00 - 12h25 YOGA Studio Wendy
11h00 - 11h55 ZUMBA Gym A / Gymnase A Nathan	10h00 - 10h55 "LEBOOT" CIRCUIT <i>Women / Femmes seulement</i> Gym B / Gymnase B Linda	10h00 - 10h55 PILATES FUSION Wrestling room / Salle de lutte Katalin	10h00 - 10h55 ZUMBA Gym B / Gymnase B Rivky	11h15 - 12h10 ZUMBA GOLD <i>Women / Femmes seulement PrYmeFit</i> Studio Sandra	9h30 - 10h25 CHAIR YOGA Kellert Yolanda	
12h15 - 13h10 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Boyana	10h00 - 10h55 ZUMBA Studio Carole A.	10h00 - 10h55 YOGA FLOW Studio Yolanda	11h00 - 12h10 YOGA II-III Kellert Yolanda	11h15 - 12h10 STRENGTH BASIX PrYmeFit Gym B/Gymnase B Nancy	10h00 - 10h55 BODY BLAST Gym B / Gymnase B Monica	
12h15 - 13h10 STRENGTH BASIX PrYmeFit Studio Louise	11h00 - 12h10 YOGA Studio Brandee	10h00 - 10h55 ZUMBA TONING Gym B / Gymnase B Carole A.	11h00 - 12h10 WALL YOGA Studio Monica	12h15 - 13h10 GENTLE YOGA & MEDITATION PrYmeFit Kellert Brandee	10h00 - 10h55 TAI CHI III Studio Jerry	
	12h15 - 13h10 BELLY DANCING <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Sandra	11h00 - 11h55 THERAPEUTIC MOVEMENT PrYmeFit Studio Nurit	12h15 - 13h10 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Vicky	12h15 - 13h10 ZUMBA <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Guylaine	11h00 - 12h10 YIN YOGA Studio Susan	
	12h15 - 13h10 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Jack/Linda R.	12h15 - 13h10 PILATES <i>Women / Femmes seulement PrYmeFit</i> Studio Alison	12h15 - 13h10 LUNCH BUNCH Gym B / Gymnase B Mireille	17h30 - 18h25 HIIT Studio Heidi	11h00 - 11h55 ZUMBA Gym B / Gymnase B Rivky	
	12h15 - 13h10 LUNCH BUNCH Gym B / Gymnase B Katalin	17h15 - 17h55 "LEBOOT" CIRCUIT Studio Linda	12h15 - 13h10 PILATES <i>Women / Femmes seulement</i> Studio Sandra	18h00 - 18h55 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Marvin	12h15 - 13h10 HIIT THE ROAD Cycle Studio Linda R.	
	14h00-15h30 RESTORATIVE YOGA PrYmeFit Studio David	18h00 - 18h55 HIIT THE ROAD Cycle Studio Steve	17h15 - 17h55 BODY BLAST Studio Monica	19h30-20h25 ESSENTICS Studio Vaiana	12h15 - 13h10 LUNCH BUNCH Gym B / Gymnase B Susan	
	17h15 - 18h25 POWER FLOW YOGA Studio Monica	18h00 - 18h55 BODY BLAST Studio Carrie	18h00 - 18h55 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Monica		12h15 - 13h10 THERAPEUTIC MOVEMENT PrYmeFit Studio Louise	
	17h15 - 18h00 HIIT THE ROAD Cycle Studio Jack	19h00 - 19h55 ZUMBA Studio Florina	18h00 - 18h55 ZUMBA Studio Franklin			
	17h30 - 18h25 ABS, BACK & BOOTY BLAST Gym B / Gymnase B Melanie	20h05 - 21h00 P90X Studio Marissa	20h00 - 20h55 CARDIO KICKBOX Studio Tiger			
	18h15 - 19h00 CYCLE WORKOUT Cycle Studio Stephanie					
	18h30 - 19h25 RETROSTEP Studio Melanie					
	19h30 - 20h25 STRONG BY ZUMBA Studio Rivky					

L'horaire et les instructeurs sont sujets à des changements sans préavis. Le Sylvan Adams YM-YWHA se réserve le droit de faire des modifications au programme pour les cours dont la participation sera de moins de dix (10) personnes.
Schedules and instructors are subject to change without notice. The Sylvan Adams YM-YWHA reserves the right to make program changes for classes with fewer than ten (10) participants.

INFORMATION : 514.737.6551 x 277
Mises à jour / Updates: ymywha.com

Sylvan Adams YM-YWHA
5400 Westbury Ave. H3W 2W8
 **Metro Côte-Ste-Catherine**
Metro Snowdon



GROUP EXERCISE CLASS DESCRIPTIONS

DESCRIPTIONS - COURS D'EXERCICE EN GROUPE

Cardiovascular Conditioning Entraînement cardiovasculaire

BARBELL CARDIO

A cardio class combined with strength, using barbells and/or hand weights.

Une classe où on met l'accent sur l'entraînement cardiovasculaire et sur la force musculaire en utilisant des barres à disques et des mini-haltères.

CARDIO INTERVAL / CARDIO CIRCUIT / CARDIO PUMP

A complete workout involving classic cardio exercises combined with strength training. Suitable for intermediate/advanced participants.

Ce cours combine des mouvements cardiovasculaires traditionnels avec des exercices de musculation. Niveau intermédiaire et avancé.

CARDIO KICKBOX

This class combines elements of boxing, martial arts & athletic training into a unique and challenging class. An intense and fun workout geared towards intermediate & advanced participants.

Cette activité combine des éléments de boxe, d'arts martiaux et d'entraînement athlétique en un cours unique et stimulant. Cet entraînement intense et amusant convient aux niveaux intermédiaire et avancé.

PILOXING®

A non-stop interval fusion of Pilates, boxing, & dance. Get funky with dance moves, get balanced with Pilates and build power with boxing. This unique combination is designed to burn maximum calories and build lean muscle. Geared towards intermediate & advanced participants.

Un entraînement par intervalles fusionnés et continus, qui combine le Pilates, la boxe et le danse. Éclatez-vous avec des mouvements de danse entraînants, améliorez votre équilibre avec pilates, et acquérez plus de force avec la boxe. Cette combinaison unique garantit un maximum de calories brûlées et une musculature fine. Niveaux intermédiaire et avancé.

TABATA EXPRESS

The ultimate high intensity interval training which incorporates cardio & strength training exercises in 20 second intervals. The perfect way to obtain maximum benefits in a short period of time. Intermediate/advanced.

Ce cours de haute intensité incorpore des exercices cardiovasculaires et de musculation, le tout exécuté en intervalles de 20 secondes. Un maximum d'avantages en un court temps! Niveaux intermédiaire et avancé.

TRIPLE PLAY

A high energy class divided into three parts: cardio, strength & core exercises. Intermediate/advanced.

Un cours hautement énergétique divisé en trois parties: exercices cardiovasculaires, musculation et exercices de stabilisation du tronc. Niveaux intermédiaire et avancé.

Strength Conditioning Conditionnement et musculation

ABS, BACK & BOOTY

Work your core, legs, glutes, butt and much more in this strength training and fun class. All levels welcome.

Faites travailler votre torse, vos jambes, vos fessiers, et beaucoup plus encore, avec ce programme d'entraînement musculaire stimulant.

BODY BLAST / BODY PUMP

This class is designed for anyone who wants to work on muscular strength, toning, endurance, power & balance. A full body workout targeting all major muscle groups. All levels welcome.

Ce cours est conçu pour améliorer tous les aspects du conditionnement musculaire, incluant la force, l'endurance, la résistance et l'équilibre. Cet entraînement très efficace améliorera votre forme générale et vous serez plus tonifié. Convient aux participants de tous les niveaux.

BOOTCAMP / BARBELL BOOTCAMP

A circuit type of class that will take your workout to the next level challenging your cardiovascular fitness & strength levels. Intermediate/advanced.

Améliorez votre force fonctionnelle et votre condition cardiovasculaire grâce à cette combinaison unique et efficace d'exercices. Niveaux intermédiaire et avancé.

BURN & FIRM

This class will help participants improve their muscular conditioning through effective core exercises. All levels welcome.

Le but de ce cours est d'améliorer les mouvements fonctionnels et la forme musculaire générale par des exercices de conditionnement du torse. Convient aux participants de tous les niveaux.

ESSENTRICS™

A unique training method that emphasizes eccentric muscular work, which strengthens muscles through controlled lengthening. Essentrics training quickly improves strength & posture and helps your body become lean & toned. All levels welcome.

Essentrics est une méthode de conditionnement physique unique qui met l'accent sur des mouvements musculaires excentriques, qui renforcent les muscles par des étirements contrôlés. L'entraînement excentrique offre rapidement des améliorations au niveau de la force et de la posture tout en contribuant au développement d'un corps plus mince et plus ferme. Convient aux participants de tous les niveaux.

HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

Extremely effective for transforming your physique, HIIT involves repeated short periods of intense activity followed by varied recovery times. Each workout is unique and challenging while being fun and rewarding.

Absolument efficace pour transformer votre forme physique, HIIT implique la répétition de courtes périodes d'activité intense, suivies de périodes de récupération de durées variables. Chaque séance d'entraînement est unique et stimulante, tout en étant amusante et gratifiante.

"LEBOOT" CIRCUIT

A high intensity circuit class which combines bootcamp style agility, strength & endurance. Intermediate/advanced.

Une classe de circuit à haute intensité qui unit agilité, force et endurance dans le style Bootcamp. Niveaux intermédiaire et avancé.

LUNCH BUNCH

Geared towards the active older adult, this class provides a challenging, functional and well rounded workout that includes walking, running & weight training. Suited for beginner/intermediate participants.

Ce cours s'adresse aux adultes plus âgés qui sont actifs. Il offre un entraînement physique stimulant, efficace et équilibré qui inclut la marche, la course et l'entraînement aux poids. Niveaux débutant et intermédiaire.

METABOLIC MANIA / METABOLIC CIRCUIT

This fast paced and high intensity workout pairs strength training exercises with Tabata style intervals with will challenge even the fittest participants. Suitable for advanced participants.

Cet entraînement physique au rythme rapide et à haute intensité regroupe des exercices de force musculaire et des répétitions de style Tabata qui mettront au défi même les participants les plus en forme! Niveaux intermédiaire et avancé.

METABOLIC STATIONS / STATIONS MÉTABOLIQUES

Working with a partner or alone, this fast-paced, high-intensity workout pairs strength training and cardio exercises into intervals that will challenge even the fittest of participants. This class has a variety of different stations where you will be switching back and forth between exercises to improve cardiovascular stamina, strength and boost your metabolism – the most effective way to assist in weight loss! Suitable for advanced level participants. It is highly recommended to arrive on time to get the proper instructions to maintain the flow of the class.

Seul ou avec partenaire, cette séance d'entraînement à haute intensité et au rythme effréné réunit des exercices de force musculaire et des exercices de type cardio en intervalles qui mettront au défi les participants même les plus chevronnés. Dans un circuit composé de stations variées, vous passez d'un exercice à l'autre et améliorez votre endurance cardiovasculaire et votre force physique tout en stimulant votre métabolisme — voilà la façon la plus efficace de promouvoir la perte de poids! Cette classe convient aux participants de niveau avancé. Il est fortement recommandé d'arriver à temps pour profiter des instructions appropriées et pour maintenir le rythme de la classe.

THERAPEUTIC MOVEMENT / FUNCTIONAL FITNESS

This class focuses on corrective strength & mobility exercises that help re-integrate individuals with injuries back into traditional fitness activities. All levels welcome.

Ce cours se concentre sur l'entraînement de la force par des exercices correcteurs et de mobilité qui aideront les individus souffrant de blessures à reprendre leurs activités physiques régulières. Convient aux participants de tous les niveaux.

TONE AND STRETCH / TONIFIER ET STRETCH

This class uses light weights to tone and sculpt the major muscle groups. It's then followed by a long, thorough stretching segment to include all parts of the body. All levels welcome!

Cette classe utilise des poids légers pour tonifier et sculpter les principaux groupes musculaires. Les exercices sont suivis d'une séance d'étirements complets et approfondis qui atteignent toutes les parties du corps. Tous les niveaux sont bienvenus!

Dance / Danse

BELLY DANCING

An artful dance class designed for ladies to embrace their bodies and move with elegance, grace & fluidity. All levels welcome.

Ce cours de danse artistique est pour les femmes seulement. Le baladi incorpore des mouvements gracieux et fluides par lesquels les participantes apprécient leur corps. Convient aux participants de tous les niveaux.

ZUMBA®

Come and learn new dance steps to fantastic Latin and world beat music. No dance experience required, open to all levels.

Venez apprendre de nouveaux pas de danse au rythme fantastique de la musique latine et world-beat! Ce cours amusant et facile à suivre est approprié pour tous les niveaux. Aucune expérience de danse nécessaire!

ZUMBA® GOLD

Geared towards the beginner exerciser, but with the same intensity of fun, this class introduces Zumba dance moves at a slower pace allowing participants to learn in a more relaxed environment.

Tout aussi amusant, mais à un rythme plus doux, ce cours s'adresse aux personnes qui commencent seulement à faire de l'exercice. Vous y apprendrez les pas de danse Zumba dans un environnement détendu.

ZUMBA® TONING

A traditional Zumba class with the added element of strength training exercises. All levels welcome.

Une classe Zumba traditionnelle avec exercices de musculation. Convient aux participants de tous les niveaux.

Mind & Body / Esprit et corps

CHAIR YOGA

A gentle & more accessible way to learn yoga. Great for the beginner participant, people with limited mobility as well as anyone new to yoga. This class is also ideal for pregnant women and anyone with chronic musculoskeletal injuries.

Une façon douce et plus accessible d'apprendre le yoga. Ce cours est approprié pour tous, surtout les personnes à mobilité réduite ou les débutants, mais aussi les femmes enceintes et toute personne souffrant de blessure musculo-squelettique chronique.

GENTLE YOGA AND MEDITATION / YOGA DOUX ET MÉDITATION

This class promotes rest and rejuvenation through connection to the body, breath and spirit. The class offers gentle stretches, breath awareness and guided meditation. All levels are welcome!

Cette classe favorise le repos et le ressourcement en mettant l'accent sur les liens entre le corps, le souffle et l'esprit. Vous exécuterez des étirements doux et mettrez l'accent sur la respiration consciente et sur la méditation guidée. Tous les niveaux sont bienvenus!

PILATES

Pilates strengthens the core & tones muscles, improves posture, provides flexibility and balance. All levels welcome.

La méthode Pilates renforce le tronc, tonifie les muscles, et améliore la posture, la souplesse et l'équilibre. Convient aux participants de tous les niveaux.

POWER FLOW YOGA

This athletic & physically demanding form of yoga integrates classic poses into dynamic flowing sequences. Suitable for the intermediate/advanced yoga participant.

Cette forme de yoga athlétique et physiquement exigeante intègre les poses classiques dans un style à la fois dynamique et fluide. Niveaux intermédiaire et avancé.

RESTORATIVE YOGA

This unique yoga class is designed to re-establish your equilibrium by tapping into and stimulating the restorative powers of the body. Props such as bolsters, chairs, straps & blocks are used to help in achieving these restful poses. Open to all levels.

Cette approche unique permet de rééquilibrer votre corps en exploitant et en stimulant ses capacités réparatrices. Des accessoires comme des chaises, des traversins, des sangles et des blocs sont utilisés pour obtenir les poses appropriées à la relaxation. Convient aux participants de tous les niveaux.

TAI CHI

This class involves dozens of fluid & graceful postures performed in slow sequence resembling choreographed movements through water. Open to all levels.

Comporte des douzaines de poses qui sont exécutées en s'enchaînant lentement dans des mouvements fluides et gracieux, rappelant une chorégraphie aquatique. Convient aux participants de tous les niveaux.

YOGA / HATHA YOGA

Characterized by poses & sequences linked to breath, yoga enhances body awareness and contributes to general well being. Feel your flexibility & balance improve. Open to all levels.

Caractérisé par des poses et des enchaînements liés à la respiration, le yoga améliore la conscience corporelle et contribue au bien-être général. Vous connaîtrez des améliorations au niveau de l'équilibre et de la flexibilité. Convient aux participants de tous les niveaux.

Indoor Cycling / Vélo intérieur

CYCLE WORKOUT

An awesome conditioning ride that combines music, strength, and power.

Une randonnée de conditionnement physique extraordinaire qui unit musique, force et puissance.

HIIT THE ROAD (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

A performance-oriented ride that will provide the ultimate mix of interval training with power!

Entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT): Randonnée axée sur la performance pour fournir le mélange ultime d'entraînement par intervalle et de puissance!

RHYTHM RIDE

A fun and energizing ride fueled by rhythm and music.

Une randonnée stimulante et énergisante alimentée par le rythme et la musique. Focus on building strength, endurance, and balance.

INFORMATION : 514.737.6551 x 277

Mises à jour / Updates: ymywha.com

Sylvan Adams YM-YWHA

5400 Westbury Ave. H3W 2W8



Metro Côte-St-Catherine
Metro Snowdon